

【目的】

地域の高齢者やその家族に対し、総合的な相談支援の実施、地域の活動と連携して介護予防事業の実施、普及・啓発を行い、地域包括支援センターと連携・協力して、高齢者の心身の健康維持や保健・福祉・医療の向上を図る。

【これまでの経緯】

平成18年度より地域包括支援センターの総合相談機能の一部を補完する機関として設置し、二次予防事業を主に実施してきた。法改正により介護予防事業は廃止となり、介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」という。）が平成29年度より開始したことに伴い、介護予防センターは、総合事業の一般介護予防事業の主な実施主体となっている。

これにあわせ、介護予防センターの機能強化を行うこととし、平成29年度から段階的に介護予防センターの職員を1名増員し、一般介護予防モデル事業を実施。令和元年度からは全ての介護予防センターで職員を2名配置とした。なお、人材確保が難しく、欠員が生じるセンターが多数あった人材確保の緩和のため、令和7年度より配置する2名のうち、1名について常勤換算方法の導入を可能とした。

【設置状況】

53か所に設置。(40法人に委託)

【配置職員】

常勤・専従の保健福祉職(保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉主事等)を2名配置。

【事業内容】**(1)総合相談支援**

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を継続できるように、相談・実態把握等を行い、適切なサービスや機関、制度等に繋げるための支援を行う。

(2)介護予防教室の実施及び介護予防の普及啓発

地域の福祉活動団体・機関(地区社協、福祉のまち推進センター、町内会、民児協、老人クラブ等)と連携しながら、介護予防に係る効果的なプログラムを取り入れた介護予防教室の実施及び地域住民に対する普及啓発活動を行う。

(3)地域介護予防活動の支援

効果的な介護予防活動の地域展開を目指して、住民主体の活動の育成及び支援を行うとともに、介護予防に関するボランティア等の人材育成を行う。

(4)専門職と連携した介護予防機能強化業務

介護予防センターの機能強化に併せ、下記業務を平成29年度から段階的に区を拡大し、令和元年度からは全区で実施。実施に当たっては、効果的・効率的な内容となるよう専門職との連携(リハビリテーション専門職等派遣事業)を必須としている。

【H29:3区(17センター)、H30:6区(34センター)、R1:10区(53センター)】

- ①自主活動化を目指した期間限定の介護予防教室の実施
- ②既存の団体における介護予防活動の継続に向けた支援の実施

1. 令和6年度介護予防センターの活動実績

(1) 総合相談支援業務

○相談件数は微増はしているものの、ほぼ横ばいとなっており、令和6年度は4,322件。相談結果は、例年同様「終結」が約半数を占めている。相談内容が複雑化しており「実態把握訪問」が必要な相談件数が増加している。(図1)。

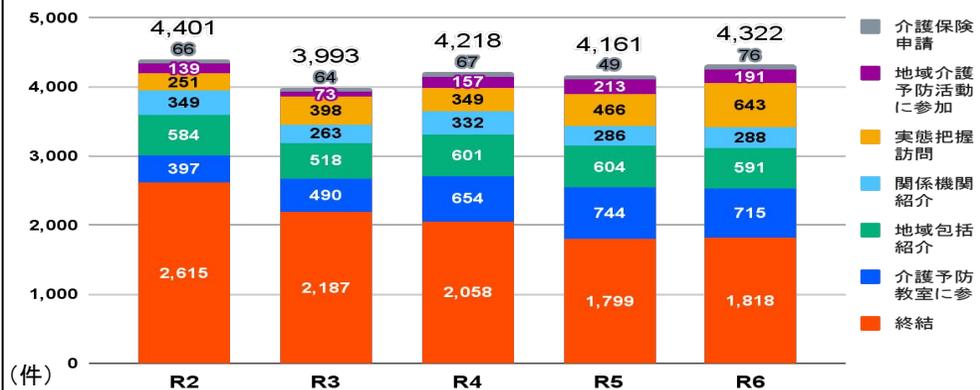
○相談内容は「介護予防に関すること」が38.2%と最も多く、次に「心身の健康に関すること」が15.7%、「介護保険サービスの利用希望」が12.3%となっている。(図2)

(2) 介護予防教室の実施及び介護予防の普及啓発

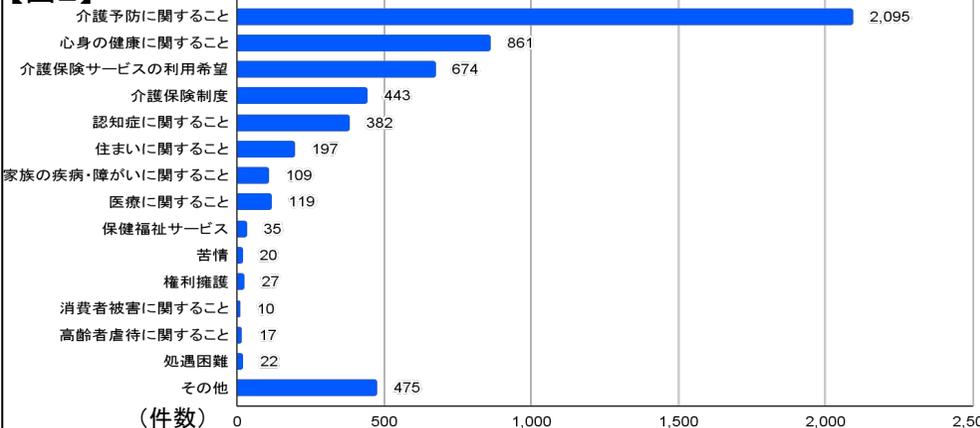
○介護予防教室等については、令和6年度の延べ実施回数は5,940回、延べ参加者数は98,088人であり、実施回数は横ばいであるが、参加者数は増加している。(図3)

○開催した介護予防教室の実施内容は、例年通り転倒予防、閉じこもり予防、認知症予防が主な実施内容であるが、前年度と比較し、口腔機能の向上、及びその他の介護予防(交流機会の促進やフレイル予防など)に係る教室の割合が増加した(図4)。

【図1】 【相談件数(延べ件数)】



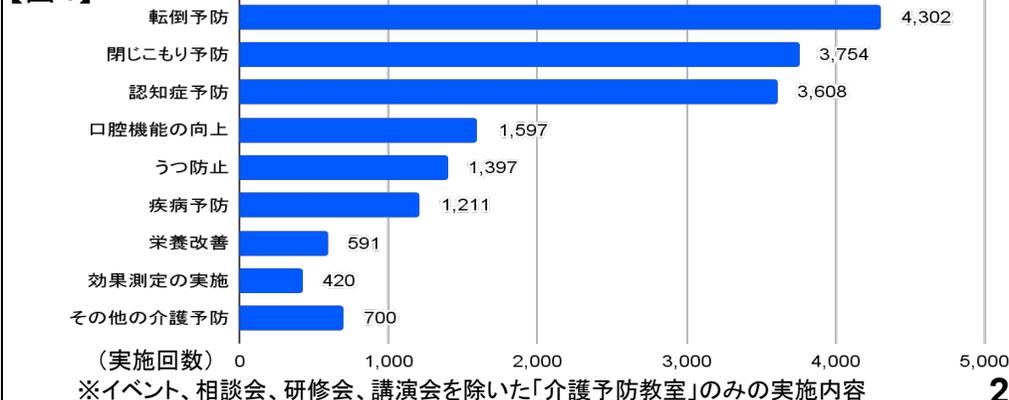
【図2】 【相談内容(重複有)】



【図3】 【介護予防教室等の実施】



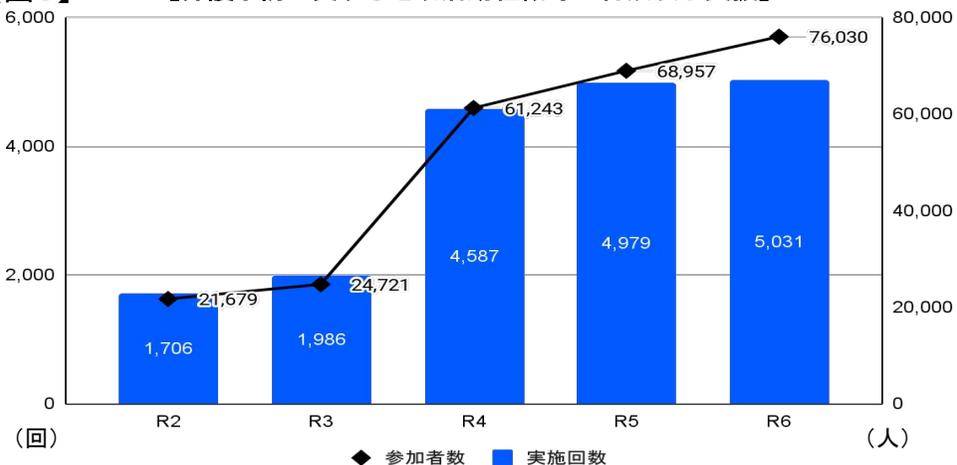
【図4】 【介護予防教室の実施内容(重複有)】



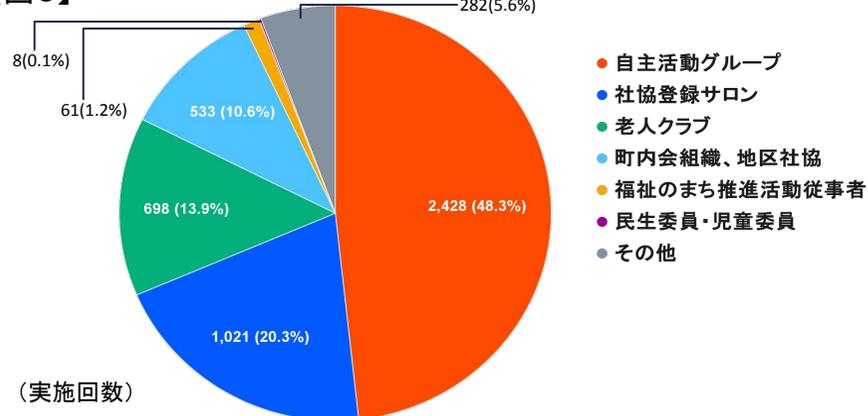
(3) 地域介護予防活動の支援

- 地区社協・福祉のまち推進センター・町内会・民児協・老人クラブ・サロン等の地域活動組織において、介護予防活動が推進されるよう支援を行っている。
- 令和6年度の実施回数は5,031回、参加者数は76,030人であり、増加している(図5)。
- 支援対象は、例年同様に「自主グループ」「社協登録サロン」「老人クラブ」で約8割を占める(図6)。

【図5】 介護予防に資する地域活動組織等の育成及び支援



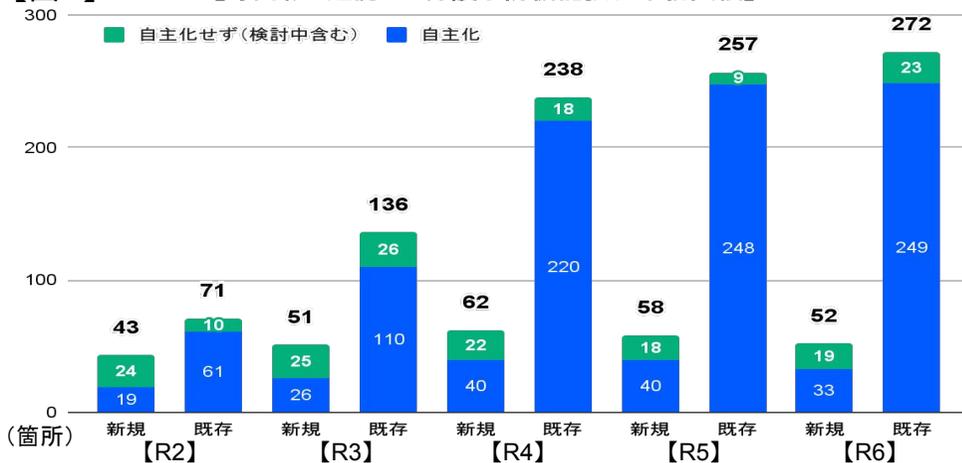
【図6】 支援対象の内訳(令和6年度)



(4) 専門職と連携した介護予防機能強化業務

- 令和6年度、新規介護予防教室開催箇所数は52か所、その内33か所が自主活動化した。
- また、既存団体における支援は272か所、その内249か所においては、自主化により支援した内容(体操等)を継続することとなった(図7)。
- リハビリテーション専門職については、H29年度より派遣を開始。歯科衛生士・栄養士についてはH30年7月より派遣開始。地域活動の再開に伴い、リハビリテーション専門職の派遣回数が増加。(図8)。

【図7】 専門職と連携した介護予防機能強化業務実績

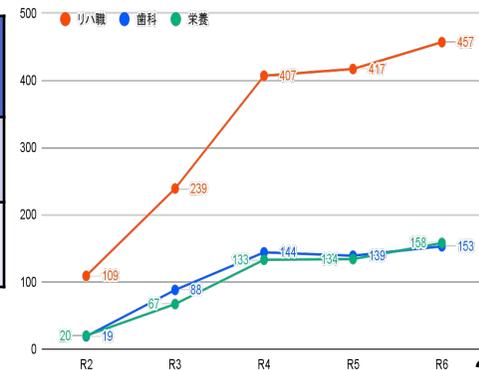


【図8】 令和6年度専門職派遣の実施状況

	リハビリテーション専門職	歯科衛生士	栄養士
延べ派遣回数	457回	153回	158回
従事者数(延人数)	479人	244人	162人

※オンライン等の非接触型の派遣回数を含む

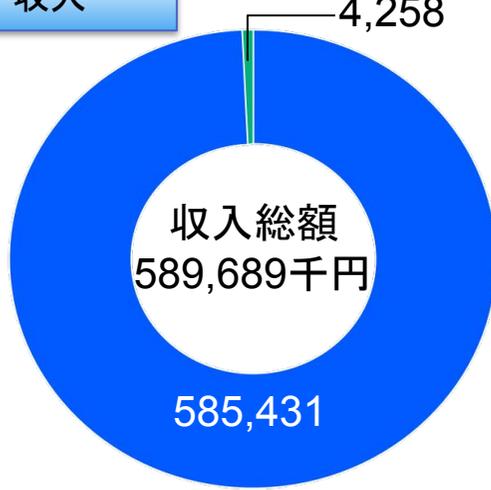
<延べ派遣回数推移>



2. 令和6年度介護予防センターの収支状況

(1) 収入

【単位：千円】

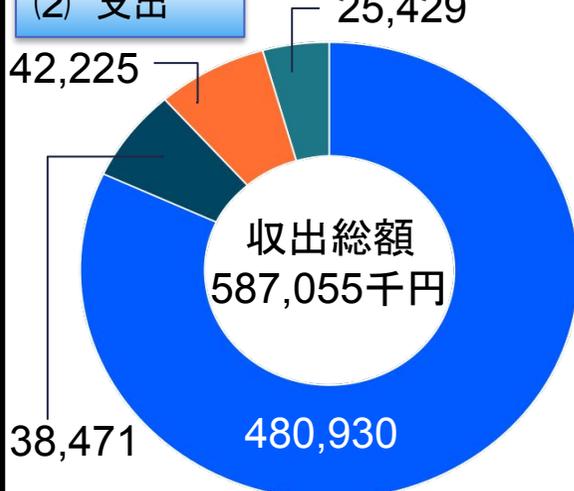


● 委託料 ● その他

委託料 (99%)	介護予防センター運営事業費 585,431千円	人件費、事務費、介護予防事業費、地域介護活動支援費、地区地域ケア会議開催費 ※担当地区の高齢者人口規模及び地区数に応じて委託料を設定
その他 (1%)	4,258千円	教室等参加者実費負担金、実習謝礼金等

(2) 支出

【単位：千円】



● 人件費 ● 職員活動費 ● 管理費 ● その他

人件費 (80%)	480,930千円 (うち、専任職員の 人件費:467,629千円)	職員俸給・諸手当、法定福利費、厚生経費等
職員活動費 (7%)	38,471千円	通信費、旅費、車両費、需用費、事業開催経費(謝金、会場費)、研修経費
管理費 (8%)	42,225千円	事務所等賃借料、光熱水費、事務機器経費、システム等IT関係経費、役務費
その他 (5%)	25,429千円	その他経費

収支差額(収入－支出)

2,634千円

(※執行率99.6%)

3. 令和6年度介護予防センター—運営事業に係る評価事業

- 各介護予防センターの事業が要綱・要領・運営方針等に基づき適正に運営されているかを確認することを目的に各センターにおける自己評価と各区役所による確認(評価)を実施している。
- 評価項目は介護予防センター運営方針に基づいており、自己評価と確認を通して把握した課題等の改善策を検討していくこととしている。

【達成度の考え方】

- 5 活動目標を全て達成し、全ての取組項目で、他センターの模範となる取組があった。
- 4 活動目標を全て達成し、一部の取組項目で、他センターの模範となる取組があった。
- 3 活動目標を全て達成した **基準点**
- 2 活動目標が一部未達成だった。
- 1 活動目標が全て未達成だった。

センター名	自己評価					区保健福祉課による総合評価
	取組項目 1	取組項目 2	取組項目 3	取組項目 4	各項目の平均	
	地域の介護予防活動及び介護予防が必要な対象者の把握に係る取組の強化	住民主体の介護予防活動の促進に向けた支援の強化	介護予防活動における高齢者の役割と活動の場づくりの強化	様々な手法による効果的な介護予防活動の推進		
中央区介護予防センター 大通公園	3	2	3	3	3	4
中央区介護予防センター 北一条	3	3	3	3	3	3
中央区介護予防センター 円山	3	2	3	3	3	3
中央区介護予防センター 宮の森	5	4	3	4	4	5
中央区介護予防センター 曙・幌西	2	3	3	2	3	3
中央区介護予防センター 旭ヶ丘	3	3	3	3	3	4
北区介護予防センター 新道南	3	3	3	3	3	3
北区介護予防センター 新琴似	3	3	3	3	3	3
北区介護予防センター 百合が原	4	3	2	2	3	4
北区介護予防センター 茨戸	2	2	3	3	3	3
北区介護予防センター 篠路	4	4	4	4	4	4
北区介護予防センター 新川・新琴似西	3	3	3	3	3	3
北区介護予防センター 屯田	4	4	4	3	4	4
東区介護予防センター なえぼ	4	5	4	5	5	5
東区介護予防センター 北光	3	3	3	3	3	4
東区介護予防センター 北栄	5	5	5	5	5	5
東区介護予防センター 元町	3	3	3	3	3	3
東区介護予防センター 伏古本町	3	3	2	3	3	3
東区介護予防センター 東苗穂	4	4	4	4	4	5
東区介護予防センター 栄町	4	3	3	3	3	4
東区介護予防センター 栄・丘珠	3	3	3	3	3	3
白石区介護予防センター 白石中央	4	4	4	3	4	4
白石区介護予防センター 川下	4	4	4	4	4	5
白石区介護予防センター 菊水	3	2	3	3	3	3
白石区介護予防センター 菊の里	4	4	4	4	4	4
白石区介護予防センター 本通	3	3	3	3	3	3

センター名	自己評価					区保健福祉課 による総合評価
	取組項目1	取組項目2	取組項目3	取組項目4	各項目の 平均	区平均
	地域の介護予防活動及び介護 予防が必要な対象者の把握に 係る取組の強化	住民主体の介護予防活動の促 進に向けた支援の強化	介護予防活動における高齢者 の役割と活動の場づくりの強 化	様々な手法による効果的な介 護予防活動の推進		
厚別区介護予防センター 厚別西東	5	5	5	4	5	5
厚別区介護予防センター もみじ台	4	3	4	4	4	4
厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉	3	3	3	3	3	4
厚別区介護予防センター 大谷地	3	5	4	4	4	4
豊平区介護予防センター 美園	4	4	4	4	4	4
豊平区介護予防センター 中の島	3	4	3	3	3	4
豊平区介護予防センター 西岡	3	3	3	3	3	3
豊平区介護予防センター 東月寒・福住	4	3	3	4	4	4
豊平区介護予防センター 月寒	3	3	3	3	3	4
豊平区介護予防センター 南平岸	4	4	4	4	4	4
清田区介護予防センター 北野・平岡	4	4	4	4	4	4
清田区介護予防センター 清田・里塚・美しが丘	3	3	5	3	4	4
清田区介護予防センター 清田中央	4	5	5	4	5	5
南区介護予防センター 石山・芸術の森	4	4	4	4	4	3
南区介護予防センター 澄川	4	4	4	4	4	3
南区介護予防センター 定山溪	3	3	3	3	3	3
南区介護予防センター もいわ	3	4	3	3	3	3
南区介護予防センター まこまない	4	4	4	4	4	5
西区介護予防センター 八軒	3	3	3	3	3	4
西区介護予防センター 山の手・琴似	4	4	3	4	4	5
西区介護予防センター 西町	3	4	4	3	4	4
西区介護予防センター 西野	5	5	5	4	5	5
西区介護予防センター 発蔭	4	4	5	5	5	4
手稲区介護予防センター まえだ	3	4	4	3	4	4
手稲区介護予防センター 新発蔭・富丘・西宮の沢	3	3	3	3	3	3
手稲区介護予防センター 中央・鉄北	3	3	3	3	3	4
手稲区介護予防センター 稲穂・金山・星置	3	3	2	2	3	3
全センターの評価の平均	3	3	3	3	3	3

【評価結果を踏まえて】

- いずれのセンターにおいても概ね活動指標を達成できている。
- 活動指標を達成している項目については、地域課題や高齢者の生活状況、介護予防活動に関するニーズを把握しながら、より効果的な支援が実施されるよう取り組んでいく。
- 一部の項目について十分な成果が得られていないセンターがあるが、該当項目については達成できなかった原因や課題を分析し、適切な事業が実施されるよう、取り組んでいく。

4. 令和6年度運営方針で示した取組項目の実施内容

(1) 地域の介護予防活動及び介護予防が必要な対象者の把握に係る取組の強化

- 介護予防の普及啓発を通じて、介護予防センターが介護予防や健康管理に関すること等について、一番身近な相談窓口であることを地域に周知する
- 閉じこもり状態にある又は何らかの支援を要する高齢者を把握し、介護予防活動などの必要な支援や関係機関につなげる

現状分析・課題共有

各地域における現状を分析するため

「**地区連絡会議**」や「**地区地域ケア会議**」

等を活用し、各地域の課題抽出と共有を実施。

【地区地域ケア会議】

【地区連絡会議】

介護予防センター

包括支援センター

生活支援コーディネーター

区役所

地区組織(町内会等)

民生委員

その他関係団体

<共有された課題(一例)>

- 活動実施状況の見える化が必要
- 通いの場の空白地帯への介入
- 身近な相談先としての関係機関の周知が不十分

普及啓発

介護予防活動の紹介方法を工夫！

介護予防センター白石中央

その1 オープンスペースでの活動強化！

人通りの多い場所で活動することで

日頃の活動が普及活動の場に！



- 誰もが気軽に見学できるオープンスペースでの活動を意識
- 人通りの多い場所で実施することで、何気なく目に留まり、「参加してみたい」を引き出せるように工夫
- 遠くからでも何か行っていると意識してもらえよう、のぼり旗を設置！

その2 活動内容を動画で紹介！

どのような活動を行っているか、

写真や動画を多めに取り入れた動画を作成！

1 室内・屋外の介護予防教室の活動風景を取り入れ、活動イメージがつきやすい様に工夫

2 ご近所先生の活躍場面なども紹介し、特技を活かせる機会へとつなげられる様に工夫



訪問時の相談支援の際の活用や、介護予防教室での活用が主だが、もっと幅広く市民の方に見ていただけるよう活用場所を検討中！

支援を要する高齢者の把握促進に向けた取組

背景・課題

- 町内会役員や民生委員の高齢化が進む中、認知症に関する相談も多く寄せられる地域。
- 前年度までの地域ケア会議より、早期相談、早期の介護予防へつなげるためにも、先ずは見守りを担っている住民を中心に、見守りスキルなどの向上を図る必要があると認識。

正しい知識を身に付け、早期相談・早期の介護予防活動に繋げてもらえるように...

第一歩として、認知症について理解し、サポートできる方の輪を広げる取組みを実施！

『認知症サポーター養成講座』の開催。

介護予防センター西岡

知識を得るだけで終わらない様に、対象の地域で実際に見かけた体験談などから、どの様に関わったらいいのか参加者で検討する時間を設定！



今後に向けて

認知症予防に限らない地域の実情に合わせた介護予防について、今後も知識を提供する機会をつくり、地域全体でリスクを抱えている方を早期に発見、支援へとつなげるのできる地域へと発展させていく。



(2) 住民主体の介護予防活動の促進に向けた支援の強化

- 住民主体の介護予防活動の拡大とその継続に向けた具体的な支援を行う

立ち上げ支援

介護予防センター・稲穂・金山・星置

立ち上がったグループや既存団体等への

活動の継続支援

介護予防センターなえぼ

背景・課題

- 令和5年度に実施した自立生活向上支援業務の調査結果から、稲穂・金山地区は「転倒リスク」、「口腔リスク」が高い状況にあることを把握。
- 地区内で屋内で運動に取り組める場所が少なく、運動に関する通いの場も少ない状況。

その1 地域企業との連携

前年度までの地域資源のリサーチにより把握した地域企業が保有しているスペースの利用について、地域企業も交えた地域ケア会議を開催。介護予防活動の場として地域企業が保有するスペースの活用について協力をいただき、期間限定(全12回)の運動教室の開催が決定!

その2 短期体操教室(全12回)の開催!

- 教室終了後も継続して実施してもらえる様に、実施するプログラムをしぼり、1つ1つの動きをしっかりと覚えてもらえるように構成。
- セラバンド体操をベースとして、理学療法士と運動負荷のレベルについて内容を相談し、「転倒リスク」改善のために、下肢筋カトレーニングを追加。
- 身体機能だけではなく、リスクが高い状況にある「口腔リスク」の改善も狙い、プログラムに口腔体操を追加。
- 介護予防センターから運動の効果等について初回に説明し、参加者が動きを覚えてきた頃に、理学療法士から体操によって得られる効果や意識すべき点などを指導してもらうことで、正しく運動を続けられるように意識し直してもらう機会に!

参加者への継続及び自主化についてのアンケートを実施

参加者のうち、約半数から「この後も引き続き体操を続けたい」との回答。自主活動化に向けた話し合いを行い、自主活動グループとして立ち上げが決定。活動場所は、介護予防センターが地域企業との間に入り調整し、スペースの継続利用についても引き続き協力していただけることに!現在は毎週金曜日に活動を行い、参加者も口コミにより徐々に増えている状況。今後も活動が継続できるように見守りつつ、必要に応じて支援を実施していく。



とある新規に立ち上がったばかりの自主グループの悩み

- 活動を継続したい気持ちがあり、自主グループとして活動開始したものの、正直、何をしたら良いかよく分からない...
- 少数での立ち上げで、新規の参加者もなかなか増えない...



自主グループのモチベーションを下げることなく自主的な活動が行えるように支援!

その1 会場設営や活動の進め方などのノウハウ支援

リーダー役などがいたわけではなく、期間限定の予防教室で始めた活動を続けたいという想いで男性限定の運動サークルとして自主活動化。最初は会場設営の方法や、体操時の号令も予防センターのサポートを受けつつ、活動を継続。



その2 活動拠点の一時サポート

活動拠点として利用していた会場が、改修工事のため、冬季の間は利用できなくなるハプニングもあったサークル。活動が途切れなく続けられるように、工事が終わるまでの間、活動場所を雪の少ない日は公園に移したり、JRのとある駅の活用スペースへの申請手続きなど、少し荷が重たい不測の事態への対応支援を実施。



その3 効果的な取組の継続支援と新規参加者獲得の両面から支援

活動の周知チラシの作成を介護予防センターがサポートし、新規参加者を増やすための支援を実施。日頃の活動を効果的に継続するためにリハビリテーション専門職等の派遣支援を調整した際には、専門職が来ることを強調した周知を行うことで、専門職の講話等に興味を持った参加者が、その後の活動にも参加し、新規参加者への獲得にもつながった。

運営のノウハウから重点的に支援を行ってきた自主グループ。予防センターの支援頻度を少なくしていく際に、活動拠点の一時変更を余儀なくされるトラブルもあり、途切れない活動が継続できるように、と支援。支援の効果もあり、着実に新規参加者を増やしながらか、活動を継続している。

(3) 介護予防活動における高齢者の役割と活動の場づくりの強化

- ・ 介護予防教室や通いの場において、参加者が何らかの役割を担えるよう支援する
- ・ リーダーの資質がある人材を把握し、育成及び支援する

サポーター養成講座の開催

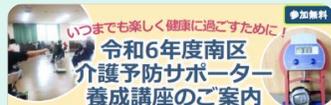
令和6年度からの取組

従来のリーダー育成・支援に加えて、サポーターへの育成・支援も重点取組項目として加え、介護予防教室等の補助等で自信をつけた方を対象に、区内の予防センターで共同して「サポーター養成講座」を実施。

＜サポーター養成講座の内容例＞

- 体力測定の測定方法を学んでいたが、介護予防センター主催の体力測定会等のサポーターの育成
- サッポロスマイル体操やご当地体操などの実施の効果や気を付けるべき点などを実践しながら学んでいたが、普及員を育成

南区介護予防センター



介護予防センターでは、介護予防教室や身近なサロン、その他地域の介護予防活動の場で活躍していただけるサポーターを養成しています。ぜひこの機会に、介護予防に必要な知識や技術を習得して活動してみませんか。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日時 10月3日(木) 各日 13:30 からスタート!
場所 真駒内総合福祉センター集会所A (毎週木曜日開催、全5回、各2時間)

10/3	ステップ1 基本を学ぶ	10/10	ステップ2 体力測定を学ぶ	10/17	ステップ3 体力測定を学ぶ
【メニュー】	・認知症について ・社会参加の大切さ ・先輩サポーターさんの活動について ・レクリエーション	【メニュー】	・握力 ・5M歩 ・Time Up&Goテスト ・レクリエーション	【メニュー】	・認知症について ・認知症の予防 ・認知症の対応 ・認知症の支援 ・レクリエーション
10/24	ステップ4 認知度を学ぶ	10/31	ステップ5 体験を学ぶ	対象と持ち物	
【メニュー】	・認知症サポーター活動 ・レクリエーション	【メニュー】	・体操 ・サッポロスマイル体操 ・リズム体操、タケノコ体操 ・レクリエーション	対象	・認知症について学びたい方 ・認知症の予防や対応について学びたい方 ・認知症の支援について学びたい方
お申し込み先: 南区介護予防センター 定山課 (担当:北塚) ☎ 598-3311					

リーダー育成支援で大規模イベントの企画・運営を実施!

イベント運営を学び、その体験を活動意欲の向上へ!

区内の介護予防センター合同で、昨年度までに実施した介護予防サポーター養成講座修了生の方や日頃から自主グループなどでリーダーとして活躍されている方に声掛けを行い、介護予防の普及啓発イベントを開催!

区内の介護予防センターと合同として、区単位の大きいイベントに運営スタッフとして従事していただくことで、「大きなイベントをやり遂げた!」という経験から、活動を行うやりがいなども改めて感じていただき、日頃の活動意欲の向上にも繋げていけるように支援方法を工夫し、区民センターでイベントを企画。当日は総勢で27名の方が運営スタッフとして従事。

その方の特技を活かして講師役に!



運営スタッフとして従事していただく方の中に、バルーンアートや押し花アートが得意な方が居たため、特技を活かしてご活躍いただける様、それぞれの体験会ブースを設け、講師役を依頼。

各々が自主的に動いて団結!



イベント内では役割分担の上、各ブースを運営。予想を上回る来場者に、予防センターの職員がフォローに入れない場面があっても地区の異なるリーダーやサポーター同士で団結し、自主的に動いてブースを運営!

冬季の開催にも関わらず、予想を上回る83名の方がイベントへ入場。運営スタッフとして従事したサポーター養成講座修了者やリーダー活動を行っている方からは、「疲れたいろいろと企画段階の甘さもみられたが、良い交流になった。参加して良かった」とのお声。次年度実施する場合に向け、振り返りも真剣に行う前向きな姿勢も見られた。

清田区 介護予防センター

清田区介護予防センター合同開催

きよた
スマイル
健康フェア

2025.2.28(金) 13:00-16:00
in 清田区民センター 大ホール

認知症VR体験	体組成測定 & 健康相談	カラダづくり 運動相談
体験して認知症を学ぶ VR体験を通じて認知症の症状を体験し、認知症を自分ごととして考えてみませんか? 13:00~16:00 1階 集会所にて開催	高精度の体組成計を使用 ご自身のカラダを知るきっかけにしませんか? 体組成による健康相談も? 13:00~16:00 1階 区民ホールにて開催	専門職が個別に対応? リハビリの先生にカラダを動かす時のお悩みごとを気軽に相談してみませんか? 13:00~16:00 1階 区民ホールにて開催
サッポロスマイル体操 & モルック体験	バルーンアート 体験会	押し花アート 体験会
みんなで楽しく体操! 清田区で人気のモルックやサッポロスマイル体操を体験してみませんか? 13:00~16:00 1階 区民ホールにて開催	一緒に作って楽しもう? 初めてのバルーン大教室! 用意するものは当日体験会にてお話しします。 13:00~14:15 1階 区民ホールにて開催	押し花で季節を表現してみませんか? 押し花アートの楽しさと魅力を体験してみませんか? 14:30~15:30 1階 区民ホールにて開催

お問い合わせ・車庫申込み先
清田区介護予防センター 清田中央
011-882-5322(担当: 窪田 川村)
車庫申込みは2月10日(先着順)

＜受講者の声(一部)＞



「声掛け等をしていこうと思う」
「自分が行うと思うと不安も大きいけど頑張りたい」
「たくさんの方に参加してほしいと思いました」
「自分自身の健康と相手の健康の手伝いができる」
など、前向きな感想が寄せられた。

(4) 様々な手法による効果的な介護予防活動の推進

- ・ 高齢者が自ら介護予防、健康管理の必要性を実感するよう働きかけを行う
- ・ 効果測定の結果をまとめて参加者にフィードバックすることで、参加者の介護予防に対する意欲・意識の向上を図る
- ・ 効果測定の結果に基づき、専門職と連携し、介護予防の普及啓発や介護予防教室等の内容に反映させる

オーラルフレイル改善に向けた支援

介護予防センター
北栄

背景・課題

● 令和5年度に実施した自立生活支援向上業務の調査結果より、地区の健康課題の一つに口腔機能の低下が見られたため、改善に向けた取り組みの強化を意識。

コメント

北栄：口腔機能リスク、交流・参加リスク、高血圧などの生活習慣病、腎臓病、認知症が多いため、口腔機能低下の予防と対策、外出、社会活動の重要性に対する知識、生活習慣病の予防と対策、各種疾病の知識、認知機能への介入が期待されます。

各会場で口腔体操の習慣付け

各介護予防教室の最初に、口腔機能の低下が、後に栄養不足などから心身機能の低下につながるリスクがあることを改めて伝え、口腔体操やサッポロスマイル体操口腔Verを実施し、習慣化を推進。

口腔機能の見える化



介護予防教室の参加者自身が自分の口腔機能の状態を把握するのはなかなか難しく、比較的分かりやすい身体機能よりも参加者の意識が削がれやすい傾向。口腔機能測定器「健口くん」を活用し、数値にして状態を見える化させることで、状態の確認ができるように！



レク要素を多分に取り入れた取組紹介

特定の発音に効果的な歌や早口言葉など、楽しみながらも口腔機能に効果的なレクリエーション要素を含んだ取組を意識して選択し、紹介。自宅などで継続してみようという参加者の意欲の向上に狙い通りつながった。

- 令和6年度に実施した自立生活支援向上業務の調査結果では、口腔リスクが改善。(※ただし全体母数は増えているため参加者個人の定点的な評価が必要)
- 参加者からは「唾液がたくさん出るようになった」などの効果を実感する声も多く寄せられた。

継続的なセルフケアを目指したリスク者への支援

介護予防センター
宮の森

背景・課題

- 体力測定などの効果測定について、個別フィードバックを行った際に、運動自主グループを進めたり、参加者に実施状況について小まめな声かけを行うなど、セルフケアに継続的に取り組んでもらえるように様々な方法でアプローチを行っているが、特に体力に自身の持てない参加者は、効果測定への参加自体を休む傾向にあり、継続したフォローに難しさを感じている。
- 趣味活動等に関する自主活動が活発な地域ではあるが、運動を伴う活動の実施機会が月1~2度程度と限られており、継続して活動できる場所や機会が限られている。

理学療法士と対象者要件を相談し、過去のデータからリスクが懸念される方を対象に、筋力アップのための集中したフォローアップ講座を実施！

その1 理学療法士による講話と 自宅でのおすすめ運動プログラムの紹介

全9回のフォローアップ講座の初回に、理学療法士からフレイルについての講話と、「自宅で取り組めるおすすめプログラム10選」の紹介とその運動方法を理学療法士が指導。また、理学療法士の話聞いた後、各参加者自身でシートを用いた、日常で取り組めそうな運動や交流に関する目標を設定！

その2 セルフケアの実施状況の振り返りと、 意見交換の実施

自宅でも意欲が途切れぬよう、目標が達成できたら印をつけてマスを進めるバーチャル旅行シートを作成。シートを使っても、継続するのが難しいという方にはその方の状況に併せて、家事をしながらの「ながら運動」の提案など、状況に併せた目標に調整変更。意見交換の時間に他参加者の内容を聞き、自分の活動に取り入れるなどの効果も見られた。

中断された方もいたため、個別フォローの必要性はあるものの、継続できた方は運動の効果を実感。継続が難しいという方も外出の機会を増やすようになった等、意欲の向上につながった。



自分の体力に合った 目標を設定しましょう！

・目標は、自分の体力、生活スタイルに合わせ、無理のない設定をしましょう！

例) 運動：お風呂上がり後、膝のばし20回
家のラジヲ体操
外出を週1回から2回は増やし、
活動場所まで歩く。
交流・社会参加：老人クラブ1回、
すこやか倶楽部月1回、
家人との交流 週4回

★ 目標 ★

次のページの
フレイル予防バーチャル旅行に挑戦
目標を達成したら、1枚シールを貼りましょう！
色を揃えてください！